



Club Alpino Italiano – Sezione di Cagliari

Programma Annuale Escursioni 2025

Domenica 25 Maggio

18^a ESCURSIONE SOCIALE

S'Ishala Predu 'e Lohu



Itinerario di grande fascino, su antichi sentieri che conducono al suggestivo e panoramico insediamento pastorale di *PREDU 'E LOHU*.

Descrizione generale

Il Supramonte di Oliena è caratterizzato dalla presenza di rocce calcaree e dolomitiche che negli anni hanno subito l'azione incessante degli agenti atmosferici. Tale azione ha generato un paesaggio estremamente singolare, fatto di pianori, campi solcati, guglie, anfratti e grotte.

Nonostante la sua superficie complessiva non particolarmente estesa, comprende le maggiori cime della Sardegna, conosciute per la loro bellezza e importanza dal punto di vista naturalistico. Dai contrafforti del *Monte Corrasì* (1.463 m), svettano i rilievi di *Punta Cusidore* (1.147 m), caratterizzato dagli affioramenti di dolomia più scura, *P.ta Sos Nidos* (1.348 m), *Punta Ortu Camminu* (1.331 m) e *Punta Carabidda* (1.321 m).

A Nord e a Ovest, il massiccio, ripido e inaccessibile, si getta nella piana di Oliena, mentre ad Est si protende verso la Vallata di *Lanaitho*, che separa il Supramonte di Oliena da quello di Dorgali. Gli estesi pianori e tavolati carsici testimoniano il depauperamento operato dall'uomo a carico delle antiche foreste che vegetavano a quote più elevate.

Agli scenari scolpiti dall'erosione superficiale sulle rocce calcaree si accompagnano altri paesaggi, modellati dall'azione carsica che ha inciso estesi e profondi reticoli di grotte. Ne sono un esempio la Grotta de *Sa Oche*, nella valle di *Lanaitho*, a pochi chilometri dalle sorgenti de *Su Gologone*. Questo complesso di grotte, insieme alle cavità di *S'Edera*, *Su Colostrargiu*, *S'Eni 'e Istettai*, costituiscono una trama di gallerie che rappresenta uno tra i più importanti sistemi carsici italiani. Proprio in queste gallerie sotterranee scorrono le acque del vastissimo bacino idrico sotterraneo che alimenta le sorgenti de *Su Gologone*.

Il sistema della risorgente de *Su Gologone* e la Grotta de *Su Bentu* - *Sa Oche* rappresenta un esempio di carsismo profondo dalle dimensioni eccezionali.

In questo affascinante scenario spicca il *Monte Corrasì*, la vetta più alta del Supramonte, che conserva un patrimonio inestimabile a livello naturalistico; secondo gli studiosi ospita infatti circa 650 specie botaniche, molte delle quali endemiche. La fauna è altrettanto singolare: è possibile avvistare mufloni e cinghiali, martore, donnole, ghiri, volpi e gatti selvatici, e le sue alte guglie sono sorvolate da rapaci come l'aquila reale, la poiana, l'astore e il falco pellegrino.

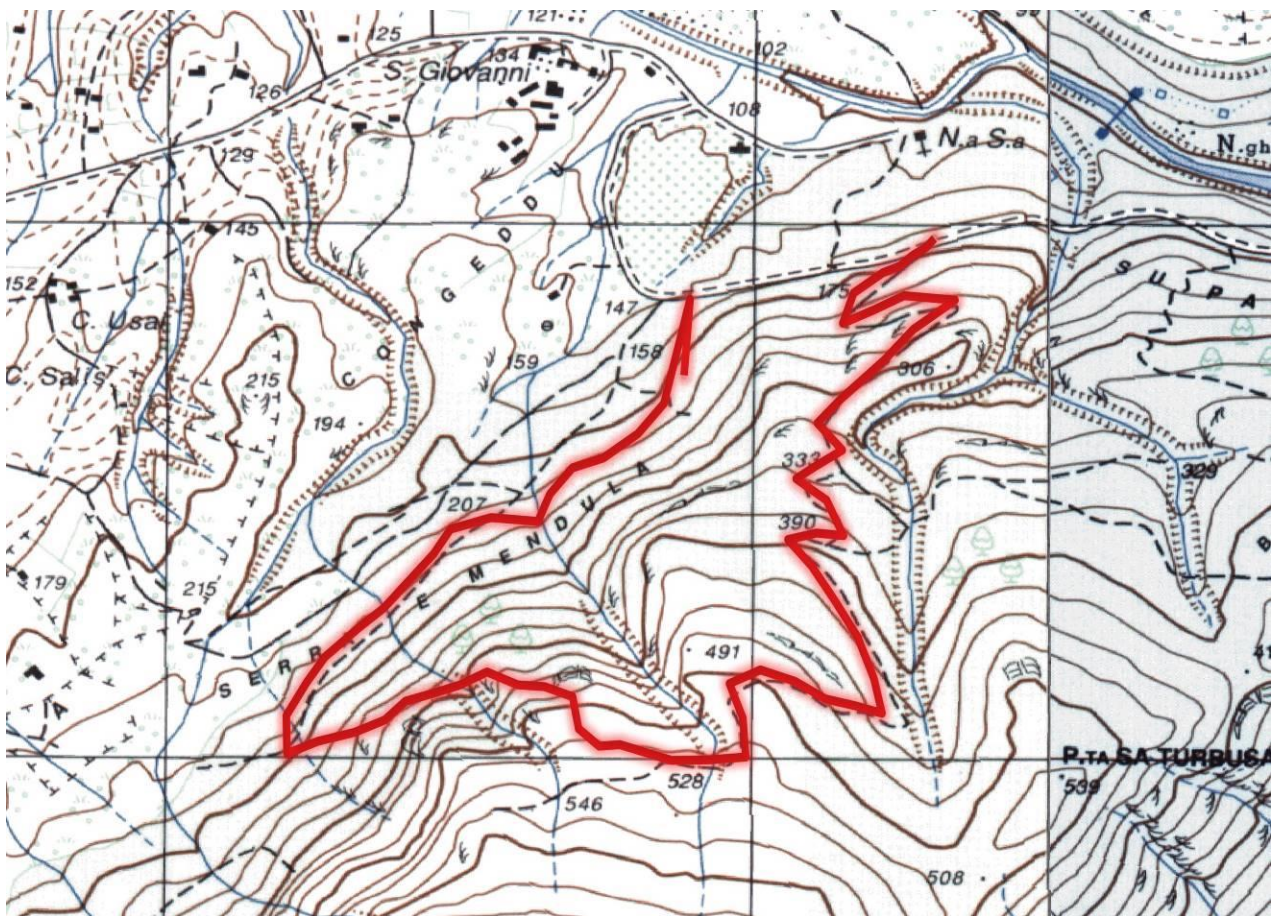
Come si arriva

Superato l'abitato di Oliena, si intercetta la S.P. n 46 per Dorgali e, dopo alcuni km, si svolta a destra al bivio per *Su Gologone* e si parcheggia alla fine della strada, presso l'ingresso delle sorgenti. Il punto di ritrovo dei partecipanti è qui previsto alle ore 9:30.

Itinerario a piedi

Dal Parcheggio presso *Su Gologone*, si procede lungo la strada carrozzabile che conduce alla Valle di *Lanaitho* e, dopo circa 500 m, superata una curva, si intercetta sulla dx il bivio per il nostro itinerario (quota 155 m). Si sale a tornanti lungo una comoda mulattiera sino a portarci in modesta quota, al riparo dalla calura, grazie alla fitta vegetazione e alle elevate pareti del versante Nord del *Monte Uddè*. Ci troviamo in località *Serra 'e Mendula*, sotto di noi si trova una vecchia pista che passa a fianco di un allevamento di capre. A tratti la vegetazione diviene più rada e il panorama si apre verso i candidi ed estesi contrafforti di *P.ta Cusidore*, *P.ta Sos Nidos* e verso la piana di Oliena, in cui scorre il fiume Cedrino. Il sentiero su cui procediamo è il n. 406 e, dopo circa 1.h di percorrenza, giunti in località *Congeddu* (quota 280 m) si opera un deciso cambio di direzione. Ora si procede in ripida salita, lungo stretti e pietrosi tornanti che, proseguendo, condurrebbero presso il pianoro de *S'Ishala 'e Sovana*; noi, invece, dopo circa 15', abbandoniamo tale sentiero a favore di una pista non più segnata. Resistono a tratti dei segni di vernice assai sbiaditi e quasi invisibili, forse i resti di un antico progetto di segnature. Procediamo in continua ascesa, su un terreno assai roccioso, a ridosso del fianco della montagna che regala spettacolari panorami su affilate guglie e suggestivi anfratti multicolori. In alto, sulle creste, si può notare un caratteristico arco di roccia e altre singolari formazioni rocciose che indicano l'esatta direzione di marcia. Ci troviamo in quella che viene denominata *S'Ishala Predu 'e Lohu*, un insieme di passaggi sul fianco della montagna che conducono in

breve all'omonimo insediamento pastorale. Giunti alla base di una ripida pietraia, superato un liscio di roccia candida, perveniamo ad un anfiteatro di roccia dalle alte e apparentemente invalicabili pareti, che cela degli angusti e segreti passaggi. *S'Ishala 'e Su Hunventu*, che prende il nome da una famosa grotta, è uno tra questi, e rappresentava per il pastore una sorta di scorciatoia per giungere in tempi più brevi all'ovile. Lasciamo l'anfiteatro di roccia e deviamo sulla sx, su un'esigua e tortuosa pista che con facilità ci conduce sulla cresta del *Monte Uddè*. La superiamo e in breve andiamo a intercettare una serie di indefiniti passaggi che si snodano alla base della cresta. Percorriamo quest'ultimi, sino a giungere, dopo circa 1h dal bivio di *Congeddu*, su un pianoro roccioso dove la visuale diviene ampia su gran parte del crinale e su un profondo e scosceso impluvio, situato alla nostra sinistra. Procediamo in continua ascesa, seguendo il decorso del crinale, e dopo circa 15' di percorrenza all'interno di un fitto bosco, giungiamo al panoramico poggio su cui è ubicato il cuile *Predu 'e Lohu*. Qui il panorama è vasto e mostra in continuità le creste e i contrafforti di *Monte Uddè*, *P.ta Cusidore* e *P.ta Sos Nidos*, che precipitano sulla piana di Oliena. L'ovile è in buono stato e a poca distanza è situato il piccolo ricovero per i capretti: *S'Aruledda de Predu 'e Lohu*. L'insediamento pastorale fu costruito da Giuseppe Salis, olianese, il quale utilizzava tale struttura a partire dal periodo primaverile, facendo la spola fra le tenute agricole situate nella piana de Su Gologone e il pianoro di *Predu 'e Lohu*. Nei pressi della capanna, su delle panche in ginepro che poggiano su tavolati di roccia, nei pressi de *s'aruledda*, faremo la nostra pausa pranzo. Successivamente, poco sotto il ricovero dei capretti, andremo a intercettare una mulattiera, a tratti sconnessa e poco visibile, che si ricongiunge al sentiero per la cresta di Monte Uddè. Tale pista, parte dalla strada per la valle di *lanaithe*, presso la stazione di pompaggio, e giunge ai piedi del *Cusidore*. Noi percorreremo in discesa l'antica strada che si snoda a tornanti all'interno di un bosco di ginepri e lecci secolari, e fiancheggia l'impluvio del *Rio Turbusa*. Davanti a noi, la caratteristica e imponente struttura conica del *Monte Omene*, a sinistra il *Monte Tuttavista*, che si erge solitario sulla piana del Cedrino e, in lontananza, la splendida catena del *Monte Albo*. Dopo circa 1h 30' di percorrenza nell'antica mulattiera, giungiamo all'ovile *Biseddu* (q. 310 m circa) e dopo alcuni ripidi e lunghi tornanti, sulla strada per *Lanaitho*, vicino alla stazione di pompaggio (q. 185 m) e al luogo di partenza dell'escursione.



Raccomandazioni

Si tratta di un percorso di medio impegno, rivolto ad escursionisti esperti ed allenati, abituati a camminare sui tipici sentieri carsici dei *Supramontes*.

Consigli alimentari

L'alimentazione dovrà essere adeguata alle nostre esigenze fisiche e a quelle climatiche. Eviteremo di appesantire lo stomaco assumendo dei cibi che determinerebbero una lenta digestione e ridurrebbero l'efficienza fisica. Da evitare l'assunzione di bevande alcoliche. Indispensabile una buona scorta d'acqua e/o integratori energetico-salini.

Tragitto	In auto proprie
Ritrovo	Domenica 25 maggio nel parcheggio situato presso la Sorgente de Su Gologone, alle ore 9:30 – <i>Si tratta dell'unico punto di ritrovo dei partecipanti</i>
Comuni interessati	Oliena
Lunghezza	Totale 5 km circa
Dislivello in salita	400 m circa
Dislivello in discesa	400 m circa
Tempo di percorrenza	4/5 ore, pausa pranzo esclusa
Difficoltà	EE
Tipo di terreno	Sentiero, pietraia, passaggi su roccette
Interesse	Paesaggistico, naturalistico
Segnaletica	In parte
Attrezzatura	Vestitario adeguato alla stagione, scarpe da trekking
Pranzo	Al sacco
Acqua	Scorta adeguata alla stagione (2/3 litri)
Rientro previsto a Cagliari	Domenica ore 20,00 circa
Prenotazioni	Prenotazioni al n. 338.379.78.66 (Silvana) – Solo chiamate a partire dalle ore 09:00 di lunedì 19 maggio ed entro le ore 12:00 di giovedì 22 maggio. (Escursione riservata ai soci) contributo organizzativo 3 euro. N. max partecipanti: 20

Per partecipare

Per motivi di sicurezza la partecipazione è riservata ad un max di 20 partecipanti, esperti e allenati. Verrà data la precedenza nelle iscrizioni ai soci che non hanno partecipato alla precedente escursione a condizione che diano la loro adesione entro le ore 12.00 di martedì 20 maggio.

Norme di comportamento da tenersi durante le escursioni:

1. Per motivi di sicurezza, ogni componente del gruppo durante l'escursione deve stare sempre dietro il Direttore di Escursione e ne dovrà seguire scrupolosamente le indicazioni; il non attenersi vale come rinuncia implicita al nostro accompagnamento; non sono consentite iniziative personali durante l'escursione. Ogni partecipante ha il dovere di contribuire alla buona riuscita dell'escursione, con un comportamento attento e prudente e di massima collaborazione.
2. Mettersi a disposizione del Gruppo, regolare la propria andatura sulla base del passo del Direttore di Escursione; evitare di attardarsi per non rallentare l'intero gruppo ma anche di camminare troppo veloci e diventare una spina nel fianco del Direttore di Escursione; per quanto possibile sfruttare le soste anche per espletare le proprie esigenze fisiologiche.
3. Chi dovesse fermarsi per necessità fisiologiche lasci lo zaino lungo il sentiero e chi chiude la fila saprà che deve attenderlo.
4. Regolare la propria andatura in modo da mantenere un costante contatto visivo con chi ci precede e con chi ci segue; nei bivi non segnalati o comunque in caso di dubbio sul percorso da seguire, non avventurarsi sulla presumibile traccia, ma nel caso in cui si sia perso il contatto visivo con chi ci precede, occorre fermarsi lungo il sentiero e non procedere oltre. Attendere chi chiude la fila che saprà quale direzione prendere.
5. Non è gradito che si fumi durante l'escursione.
6. E' fatto assoluto divieto di lasciare qualsiasi tipo di rifiuto, COMPRESO QUELLI RITENUTI BIODEGRADABILI; i rifiuti si riportano a casa.
7. Silenziare la suoneria dei telefonini ed evitare, se non per casi di urgenza, di farne uso se non per effettuare delle foto, per effettuare le quali - si ricorda - è consigliabile fermarsi e là dove la stabilità fosse precaria, cercare un appoggio sicuro.
8. Si invitano i partecipanti ad evitare l'uso di materiali in plastica usa&getta (bicchieri, buste, ecc.) dotandosi di bicchieri lavabili e riciclabili, e/o di contenitori riutilizzabili. L'ambiente si rispetta e si evita l'inquinamento anche attraverso questi piccoli accorgimenti che tutti dovrebbero adottare.
9. Si raccomanda la massima puntualità. Poiché l'orario di ritrovo è quello previsto per la partenza, si raccomanda di arrivare almeno 5 minuti prima, di modo da agevolare gli organizzatori. Per il rispetto dovuto a tutti i partecipanti non si attendono i ritardatari.

Dichiarazione di esonero di responsabilità

Il Club Alpino Italiano promuove la cultura della sicurezza in montagna in tutti i suoi aspetti. Pur tuttavia la frequentazione della montagna comporta dei rischi comunque ineliminabili e pertanto con la richiesta di partecipazione all'escursione il partecipante esplicitamente attesta e dichiara:

- di non aver alcun impedimento fisico e psichico alla pratica dell'escursionismo, di essere idoneo dal punto di vista medico e di avere una preparazione fisica adeguata alla difficoltà dell'escursione;
- di aver preso visione e di accettare incondizionatamente il Regolamento Escursioni predisposto dal CAI – Sezione di Cagliari;
- di ben conoscere le caratteristiche e le difficoltà dell'escursione;
- di assumersi in proprio in maniera consapevole ogni rischio conseguente o connesso alla partecipazione all'escursione e pertanto di esonerare fin da ora il CAI Sezione di Cagliari e i Direttori di Escursione da qualunque responsabilità.

Direttori di Escursione:

Aldo Marras (AE), Silvana Usai (AE).

Chat Whatsapp Escursionismo Cai Cagliari

Vi ricordo che i soci che volessero ricevere informazioni sull'attività escursionistica, possono richiedere l'iscrizione nella chat inviando un messaggio di adesione al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)

Collaborazione alle attività escursionistiche

Le attività del Gruppo Escursionistico sono aperte alla collaborazione di tutti i soci della sezione.

I soci che volessero partecipare per collaborare alla preparazione, organizzazione e gestione delle attività escursionistiche, possono inviare un messaggio al sottoscritto al numero 339/63.09.631.

Sarà mia cura ricontattarli per concordare un incontro e fornire ogni informazione utile al riguardo.

Il Presidente del Gruppo Escursionistico Gescai (Claudio Simbula)